

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Teatteri

2010

Niina Säde

KOHTI ENERGEETTISTÄ TEATTERIA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Teatteri

2.6.2010 | Sivumäärä 29

Marja Kangas

Niina Säde

Kohti energeettistä teatteria

Kirjallinen opinnäytetyöni Kohti energeettistä teatteria käsittelee energiaa. Mitä on energia? Miten energiaa voi liikuttaa? Miten energia vaikuttaa meihin ja miten voimme hyödyntää energiaa tehdessämme esitystaidetta? Millä tavoin saamme esityksestä tunteita herättävän ja energisoivan?

Fysiikan mukaan energia on ”voima, joka liikuttaa massaa”. Energian summa on vakio, energiaa ei synny eikä häviä. Kaikki elolliset olennot tarvitsevat energiaa voidakseen toimia. Kaikki elolliset olennot myös varastoivat energiaa. Kiinalaisessa lääketieteessä sekä Ayurvedassa (Intiassa syntynyt vanhin tunnetuin kokonaisvaltainen sairauksien hoidon ja ennaltaehkäisyn järjestelmä) on käsite *elämänenergia*. Tämä energia tekee asioista, esineistä ja elollisista eläviä. Tämä elämänvoiman ja luovuuden alkulähde sijaitsee ihmisellä *Harassa*. *Hara* on hengityksen ja painopisteen keskus. *Hara* yhdistää ylä- ja alaruumiin.

Kehopsykoterapia tutkii ihmistä holistisesti. Ihminen on kokonaisuus ja osa luontoa, mikä meidän tulisi muistaa myös tehdessämme esitystaidetta. Millä tavoin voisimme hyödyntää tätä *elämänenergiaa* tehdessämme esitystaidetta?

Ensimmäinen askel kohti kokonaisvaltaisempaa itseyttä ja elävämpää esiintyjyyttä, on hengityksestä tietoiseksi tuleminen. Hengityksen avulla voimme yhdistää itsemme tunteisiin. Hengitys auttaa meitä keskittymään. Hengityksen avulla voimme samaistua – luontoon, toisiin ihmisiin, tarinoihin, näytelmiin, esittämiimme roolihahmoihin ja kanssänäyttelijöihin. Hengitys juurruttaa meidät tähän hetkeen.

Kirjallinen opinnäytetyöni Kohti energeettistä teatteria on tutkielma esiintyjän työn ja energian yhteydestä. Tämän työn avulla voi pyrkiä kohti elävämpää ja enemmän tunteita herättävää teatteria.

ASIASANAT:

(Energia, elämänenergia, seksuaalienergia, kehopsykoterapia, esiintyminen, esitystaiteilija, teatteri, näyttelijä, hengitys, hara, prana, chakrat, karisma, panssaroituminen, lämmittely)

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing art | Theatre

2.6.2010 | Total number of pages 29

Marja Kangas

Niina Säde

On a way towards energetic theatre

This work discusses energy. What is energy? How can one move energy? How does energy affect us and how we can benefit from it while working with performing art? How can we reach the point where a performance is emotive and giving energy?

In Physics energy is defined as a "force that moves mass". The total sum of energy is constant. Energy does not increase or decrease. To be able to work every living thing needs energy. Every living thing stores energy. Chinese medicine and Ayurveda have a concept of *Vital Energy*. It is a life-sustaining force that makes things alive. It is the force behind inspiration and creativity. In humans it is located in their *hara*. *Hara* is the centre of breathing and balance. *Hara* combines upper body and lower body.

Body psychotherapy has a holistic aspect about being a human. Human is whole and is a part of nature which we should remember while working with performing art. How can we use this *Vital Energy* within our artistic work?

First step towards being more holistic person and more lively performer is to become aware of breathing. By breathing we can get connected to our motions. Breathing helps us to concentrate. Breathing makes it easier for us to identify with nature, other human beings, stories, plays, characters and colleagues. Breathing makes us to live in this moment.

"On a way towards energetic theatre" is a study about the connection between a performer and energy while heading towards more lively and emotive theatre.

KEYWORDS:

(Energy, Vital Energy, sexual energy, body psychotherapy, performing, performing artist, theatre, actor, breathing, hara, prana, chakra, charisma, body armor, warm-up)

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.	
2 ENERGIA		6
2.1 Erilaisia määritelmiä energialle		7
2.2 Elämänenergia		8
2.2.1 Prana		9
2.2.2 Chakrat		10
3 KEHOPSYKOTERAPIA		11
3.1 Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen yhteys		11
3.2 Miksi energia ei virtaa?		12
3.3 Seksuaalienergia		13
4 KOHTI ENERGEETTISTÄ TEATTERIA		15
4.1 Lämmittelystä		16
4.2 Miten valmistautua?		17
4.3 Varastoi ja vapauta		18
5 HENGITÄ		20
5.1 Sisäänhengitys tuo inspiraation		20
5.2 Ensimmäinen askel - hengityksestä tietoiseksi tuleminen		21
6 MIKÄ TEKEE ESIINTYMISESTÄ KIINNOSTAVAA?		22
LÄHTEET		24
LIITTEET		
LIITE 1. Ujjayi		25
LIITE 2. Ihmisen seitsemän päächakraa		27

1 Johdanto

Olen lähtenyt pohtimaan sitä, mikä tekee esiitymisestä kiinnostavaa. Minua ei kiinnosta tekninen lahjakkuus tai ulkoinen kauneus. Heitän ilmaan jopa sellaisen väitteen, että tarinalla, tarinan kerronnalla, tarinan kuljetuksella ei ole niin suurta merkitystä. Minä inhoan esiintyjiä, jotka kaipaavat vain yleisön huomiota ja kehuja; en voi sietää näyttelijöitä, jotka tekevät työtään saadakseen ohjaajalta kiitosta. Minä halveksin esiintyjiä, jotka vain haluavat nimensä lehtiin.

Minä en viihdy suurimmassa osassa esityksiä, joita käyn katsomassa ja puolesta niissä tunnen häpeää. Minä viihdyn esityksessä, jossa tunnen lentäväni, jossa itken ja nauran, putoan penkiltä ja satutan itseni. Kun itse teen teatteria haluan tuntea sen saman, näytellessäni tai ohjatesani. Haluan myös muiden tuntevan sen.

Kun tulin Turun Taideakatemiaan, muistan opettajamme Untamo Lepolan puhuneen ensimmäisellä tunnilla teatterin maagisuudesta, tai yleensä esiintymisen maagisuudesta, kuinka ihmiset tulevat teatteriin saadakseen kokea maagisia hetkiä. Kuinka ihmisillä on tarve kokea maaginen hetki. Kaikki tietävät teatterin olevan illuusiota, mutta silti yleisö ja näyttelijät kirjoittavat yhteisen sopimuksen siitä, että kaikki uskovat siihen illuusioon. Illuusioon, johon lapset tosissaan uskovat. Siitä hetkestä lähtien ajatus maagisesta teatterista on ollut kanssani kaikessa mitä teen teatterin saralla – enemmän tai vähemmän onnistuneesti.

Kun tuli aika kirjoittaa kirjallinen työni, en halunnut kirjoittaa näyttelijäntyön tekniikasta tms. Halusin viedä näyttelijäntyötä hiukan pidemmälle ja tutkia vaikuttimia ja voimia sen takana. Minä ryhdyin tosissani pohtimaan maagista teatteria. Minulla oli edessäni suuri ongelma: en osannut määritellä mitä magia on.

Viime syksynä törmäsin lauseeseen: ”Magia on energian liikuttamista”. Tämä sai minut pohtimaan mitä on energia ja ennen kaikkea miten sitä liikutetaan.

Minulle avautui ensimmäinen ovi energian ja maagisen teatterin maailmaan: maaginen teatteri on yhtä kuin energian virta, energiasta tietoisesti tuleminen ja egon siirtyminen energian tieltä.

Mestari Okura, Kyogenin kuuluisa opettaja, selitti kerran ruumiin ja näyttämön yhteyden. Japanin kielessä näyttämö on *butai*, jossa *bu* tarkoittaa 'tanssia' tai 'liikettä/liikkumista' ja *tai* tarkoittaa 'näyttämöä'. Kirjaimellisesti 'paikka tanssimiselle'. Toisaalta *tai* tarkoittaa myös 'ruumista', joka johtaa vaihtoehtoiseen tulkintaan: 'ruumis tanssimiselle'. Jos me käytämme tätä *butain* merkitystä, mikä on esiintyjä? Okura sanoi, että ihmisruumis on 'tanssivan ruumiin veri'. Ilman sitä näyttämö on kuollut. Kun esiintyjä astuu lavalle, tila alkaa elää; tanssiva ruumis alkaa tanssia. Tavallaan se, joka tanssii ei ole näyttelijä, vaan näyttämö, hänen liikkeittensä kautta. Tehtäväsi näyttelijänä ei ole esittää, miten hyvin esiinnyt, vaan pikemminkin esiintymisesi kautta tehdä mahdolliseksi, että näyttämö herää eloon. Tämän tapahtuessa yleisö lähtee mukaan ja astuu näyttämön luomaan maailmaan. Se tuntee olevansa yksinäisessä vuoristosolassa tai taistelukentän keskellä tai missä tahansa maailmassa onkin. Näyttämö sisältää kaikki mahdollisuudet. Näyttelijän tehtävä on herättää ne henkiin. (Oida 2004, 18.)

Halusin tuoda tämän lainauksen esille työssäni, koska siinä on mielestäni kuvattu ymmärrettävästi ja toiminnallisesti, mutta myös kauniisti se, mitä esitystaiteen tulisi olla. Ja mikä esiintyjän tarkoitus on. Lainauksessa kuvataan elävää esiintymistä, sitä mihin esitystaiteilijoiden tulisi työssään pyrkiä.

2 Energia

Mitä tarkoitetaan kun puhutaan energiasta? Mitä on energia? Mistä energia tulee ja miten se vaikuttaa meihin? Kuulemme usein sanottavan, että joku ihminen on energinen, tai kuulemme ohjaajalta palautetta, että esityksessä oli hyvät energiat, tai esitys oli täysin energiaton.

Mitä sillä oikeastaan tarkoitetaan? Kuvittelemme ymmärtävämmä mitä se tarkoittaa, mutta emme välttämättä osaa tehdä asialle mitään, koska usein käytetty käsite "energia" on silti monelle myös hyvin abstrakti käsite. Monesti me myös käytämme energiaa *intensiteetin* synonyymina. Joten selvennykseksi: *intensiivinen* on yhtä kuin voimakas, tiivis tai tiivistunnelmainen. Ja sitä voidaan

myös käyttää jossain määrin intohimoisen synonyymina. Kun tunnemme energian, voimme alkaa työskennellä tietoisesti sen kanssa.

2.1 Erilaisia määritelmiä energialle

Sanakirjan mukaan energia on yhtä kuin kyky tehdä työtä. Energiaa voi myös käyttää adjektiivina: joku on energinen, jolla yleensä viitataan eloisuuteen tai vilkkauteen. Energia voi kuvastaa kestävyyttä, puhtia, tarmoa ja voimaa. (Nurmi ym. 2009, 120.)

Fysiikan yksi tärkein käsite energia, kreikka *energeia*, on otettu käyttöön 1800-luvun alussa, kun osoitettiin, että lämpöenergia voidaan osittain muuttaa mekaaniseksi työksi (Lehto ym. 2008, 134). Energia on yleensä voiman tai kappaleen kyky tehdä työtä. Energia on voima, joka liikuttaa massaa. Fysiikassa energialle määritellään useampia ilmenemismuotoja, joita ovat mm. liike-energia, potentiaalienergia, lämpöenergia ja sähköenergia. Fysiikassa energian summa on vakio: energiaa ei synny eikä häviä, mutta se voi muuttua muodosta toiseen. (Lehto ym. 2008, 136.) Suhteellisuusteorian mukaan myös aine sisältää energiaa, joka voi vapautua esimerkiksi ydinreaktiossa. Massa voi olla yksi energian ilmenemismuoto (Lehto ym. 2008, 134).

Biologian näkökulmasta ”energia muuntuu luonnon kiertokulussa jatkuvasti muodosta toiseen” (Lehto ym. 2008, 137). Kaikki elolliset olennot tarvitsevat, sisältävät ja käyttävät energiaa. Kasvit saavat energiansa auringosta sekä maasta. Eläimet ja ihmiset saavat energiansa pääsääntöisesti ravinnosta (kasveista) sekä hapesta mutta myös auringosta. Ihmisillä ja eläimillä ravinnosta saatu energia muuttuu osittain liike-energiaksi, puhutaan myös lihasenergiasta. (Lehto ym. 2008, 138.) Ravinnosta saatu energia muuttuu lihaksia liikuttavaksi energiaksi. Tämä toimii periaatteella ”kaikki vaikuttaa

kaikkeen”. Jos ihminen ei saa energiaa esimerkiksi ruuasta tai hapesta, eivät myöskään solut tuota energiaa tarpeeksi.

2.2 Elämänenergia

Muutama vuosi sitten tutustuin *reiki*-energiaan (Mikao Usuin kehittämä luontaishoitomenetelmä, jossa *reiki*-energia/ parantava energia virtaa hoitajan käsien kautta hoidettavaan. *Reikiä* käytetään mm. länsimaisen lääketieteen rinnalla täydentävänä hoitomuotona). Syksyllä 2009 kävin *reiki*-kurssin, jossa *reikimasterini* (*reiki*-menetelmän opettaja) tutustutti minut *elämänenergiaan*.

Kiinalaisessa lääketieteessä sekä *Ayurvedassa* (Intiassa syntynyt vanhin tunnetuin kokonaisvaltainen sairauksien hoidon ja ennaltaehkäisyjärjestelmä) energia on oleellinen osa hyvää elämää, energia on tietoisesti osa päivittäistä elämää. Heillä on käsite nimeltä *Elämänenergia* = absoluuttinen energia = prana (sanskriitti), Chi (kiina), Ki (japani), Mana (hawai'i). (27.9.2009 Joy.)

Elämänenergia tekee asioista, esineistä, elollisista eläviä. *Elämänenergia* ylläpitää elämää, se on seksuaalisuuden ja seksuaalisen kanssakäymisen sekä hengissä säilymisen energiaa. *Elämänenergia* sijaitsee *harassa*. *Hara* on mm. aasialaisissa taistelulajeissa ja kabukiteatterissa tunnettu käsite. *Hara* sijaitsee palleassa, vatsanpohjassa noin 2,5 cm navan alapuolella. Kun voima on lähtöisin tästä hengityksen ja painopisteen keskuksesta, on havaittu että keho on voimakkaimmillaan ja samalla rento sekä joustava; kun olet voimakas *harassasi*, sinua ei kaada myrskytuulikaan. *Hara* yhdistää ylä- ja alaruumiin.

Minä miellän *elämänenergian* olevan valkoinen valopallo sisälläni alavatsan kohdalla; sieltä leviää elämä koko kehooni. Tämä keskus on se, joka vetää toisia ihmisiä puoleensa ja joka työntää niitä myös pois päin. *Elämänenergia* voi näkyä ulospäin myöskin *charmina* (viehätysvoima, tenho), *karismana* (yksilön

vaikuttava esiintymiskyky, vetovoima, tenho, lavasäteily) sekä *seksikkyytenä* (sukupuolinen vetovoima) (Nurmi ym.2009, 79, 228, 444).

2.2.1 Prana

”Prana –maailmankaikkeuden puhdas henki, energia, kosminen energia, puhdistunut, hengitys, tuuli, tietoisuus” (Räisänen 2005, 39).

Ayurvedassa prana on keskeinen käsite elämän ylläpitäjänä. Hengittäessämme *prana* kulkee ilman mukana *chakroihimme* (katso liite 2. Ihmisen seitsemän päächakraa) ja niistä muualle kehoomme. Elämän luonnollisen kierron mukaisesti *pranan* täyttäessä kehomme poistuu kehostamme kuona ja negaatiot.

prana tarkoittaa erityisesti ilmassa olevaa hienojakoista energiaa, mutta se on myös osa kaikkialla maailmankaikkeudessa läsnä olevaa viittä elementtiä, jotka ovat maa, vesi, tuli, ilma ja eetteri...: Se on ruumiin ja mielen henkistä polttoainetta. (Räisänen 2005, 39.)

Prana on elämän voimaa. Tämän voiman tarkoitus on ruokkia kehoa ja mieltä, sekä ylläpitää elämää. *Prana* voidaan mieltää myös tietoisuudeksi maailmasta sekä luovuuden alkulähteeksi. Sairauksien ja epätasapainon katsotaan johtuvan *pranan* tukkeutumisesta. *Ayurvedan* mukaan hengittäminen on keino päästä tietoisesti yhteyteen *pranan* kanssa sekä kehittää terveyttä. Siitä syystä mm. joogassa keskitytään suuresti hengitysharjoituksiin. Liitteessä yksi kerron tarkemmin joogaan liittyvästä hengityksestä sekä joogaharjoitteiden tärkeimmästä *ujjayi*-hengitystekniikasta.

2.2.2 Chakrat

Ayurvedassa yksi keskeinen käsite on *chakrat*, eli ihmisen energiakeskukset. *Chakrat*, toimivat ihmisessä energian vastaanottoasemina, muuntajina ja jakajina. Ne vastaanottavat energiaa itsestään, ympäristöstään, maailmankaikkeudesta ja erilaisista elämän alkulähteistä. Voidaan ajatella, että *chakrojen* avulla ihmiskeho kommunikoi ympäröivän maailman kanssa. *Chakrat* muuttavat vastaanotetun energian taajuuksille, joita ihminen kokonaisuudessaan tarvitsee säilyäkseen ja kehittyäkseen. Kun *chakrat* ovat muuttaneet energian sopivaan muotoon, ne lähettävät sen jälleen eteenpäin energiakanavia pitkin. Tämän lisäksi *chakrat* säteilevät itsestään energiaa ympärilleen.

Chakrat toimivat ikään kuin ihmisen tasapainokeskuksina ja terveyden ylläpitäjinä. *Ayurvedan* mukaan kaikki sairaudet johtuvat *chakrojen* tukkeumista. Joogassa *chakroja* harjoitetaan päivittäin. Joogaharjoitusten avulla niitä puhdistetaan ja tasapainotetaan. (Räisänen 2005, 41.) Mm. *uujayi*-hengitys on hyvin tehokas *chakroja* puhdistava harjoite, joka samalla voimistaa *pranaa* kehossa. (Katso liite 1.)

Ihmisellä on seitsemän päächakraa, jotka sijoittuvat selkärangalle alkaen häntäluusta ja päätyen päälakeen (Räisänen 2005, 41). (Liitteessä kaksi luettelen kaikki ihmisen seitsemän päächakraa sekä niiden tehtävät.) *Chakrojen* ajatellaan olevan jatkuvassa spiraalinomaisessa pyörivässä liikkeessä. Jokainen järjestyksessä seuraava *chakra* pyörii vastakkaiseen suuntaan kuin edellinen. Tämä aiheuttaa energian pehmeä ja aaltomaisen liikkeen kehossa.

3 Kehopsykoterapia

Taideakatemian kolmantena vuonna luokallemme järjestettiin Eki Vuoren ja Julius Elon luotsaama ”Unelmatyöpaja”. Työpajan tarkoitus oli ohjata oppilaat löytämään oma unelmansa ja polkunsu taiteen kentällä. Kurssi kesti noin kaksi kuukautta ja oli intensiivinen oppijakso. Kurssilla kävimme läpi teatterin historiaa, jonka kautta peilasimme itseämme tähän päivään ja aloimme löytää omaa ääntämme.

Kurssin loppupuolella saimme luettavaksemme Pertti Virtasen kirjoittaman artikkelin Panssaroitunut ihminen. Artikkelin myötä sain ensikosketukseni Wilhelm Reichiin sekä kehopsykoterapiaan. Artikkelin käsittelee ihmisen kehon ja mielen lukkoja, jotka aiheutuvat elämän pelosta ja harhaisesta vapaudenkaipuusta (Virtanen 1983, 2). Kiinnostukseni heräsi ja aloin tutkia aihetta: tässä oli jotain, joka voisi olla merkittävää esitystaiteilijan työssä.

3.1 Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen yhteys

Kehopsykoterapia on kansainvälisesti tunnustettu psykoterapiasuuntaus. Tämä suuntaus painottaa kehon ja mielen yhteyttä. Kehopsykoterapiassa ajatellaan, että kaikki psyykkiset ja fyysiset oireet ja ongelmat johtuvat energian virran estymisestä. Energian virran estyminen ilmenee erilaisina lukkoina ja suojautumiskeinoina. Tällaisia ovat mm fyysiset kivut ja sairaudet, depressiot, ahdistus, neuroosit ja kyvyttömyys tyydyttyviin ja normaaleihin ihmissuhteisiin. Kehopsykoterapia ei jää ainoastaan verbaalisen ilmaisun varaan, vaan siinä työskennellään myös kehon kanssa, ottaen huomioon astimukset, emootiot, asenteet ja autonomisen hermoston reaktiot. Apuvälineinä käytetään liikettä, kosketusta ja hengitystä. (Mannila 2009, 13.)

Haluan tuoda kehopsykoterapian esille, koska ihminen on kokonaisuus: keho, mieli ja sielu ovat yksi. Ja kaikki vaikuttaa kaikkeen. Ihminen on osa suurempaa luontoa ja yhtä sen kanssa. Kehopsykoterapia tutkii ihmistä holistisesti, syrjäyttämättä tai väheksymättä yhtään osaa.

Samoin esitystaiteilijan, olkoon hän näyttelijä, ohjaaja, tanssija tai laulaja, tulisi tutkia ja toteuttaa taidetta kokonaisvaltaisesti. Hänen tulisi muistaa olevansa kokonaisuus ja osa luontoa. Valitettavan usein unohdamme olevamme osa luontoa ja saatamme ajatella, että taiteella ei ole kosketusta luonnon kanssa. Mutta silloin esittämillämme tarinoilla tai henkilöilläkään ei ole yhteyttä luontoon, eikä se silloin voi olla uskottavaa tai koskettavaa.

3.2 Miksi energia ei virtaa?

Ryhtyessäni tutkimaan energiaa ja esittävää taidetta otin yhteyttä esitystaiteilija ja kehopsykoterapeutti Laura Mannilaan. Sovimme tapaamisen Aurajoen rantaan, jossa tarkoitukseni oli haastatella Mannilaa ja selvittää kehopsykoterapian näkemys energiasta. Heti alkumetreillä ymmärsin, että kehopsykoterapia ei tutki energiaa sinällään, vaan kokonaisvaltaisesti ihmistä ja energian vaikutusta ihmiseen ja miksi energia ei virtaa ihmisessä (Mannila, 7.9.2009).

Jo varhaisesta lapsuudesta me alamme muodostaa itsellemme suojamuuria, jota kehopsykoterapiassa kutsutaan *panssariksi*, ihminen *panssaroituu*. Jotta me kykenemme elämään tässä kylmässä ja kovassa, luonnosta irrallaan olevasta maailmasta, meidän pitää suojata itsemme. Nykymaailmassa tunteet ja menestys eivät sovi samaan lauseeseen, jolloin mieluummin kiellämme itseltämme tunteet. Meidät opetetaan lapsesta lähtien kaipaamaan menestystä. Menestyksestä on tehty nyky-yhteiskunnassa asia, joka määrittää arvomme ihmisenä. Näin me unohdamme itsemme. Unohdamme rakkauden. Luomme ympärillemme *panssarin* sen sijaan, että antautuisimme tunteille, elämälle ja

itsellemme. Kasvatamme myös lapsemme samaan maailmaan. Näin estämme energian luonnollisen virtauksen. (Virtanen 1983, 3.)

3.3 Seksuaalienergia

Keskustelumme Mannilan kanssa johti minut kertomaan hänelle näkemyksiäni *elämänenergiasta*, jolloin Mannila toi esiin käsitteen *seksuaalienergia*. Energia, joka on ikään kuin alkukantainen elämänlähde ihmisessä. Puhuessaan *seksuaalienergiasta* Mannila käytti myös ilmaisua *elämänvoimantas*. Tällä ilmauksella hän halusi korostaa sitä, että *seksuaalienergia* tulee ymmärtää laajemmin ja kokonaisvaltaisemmin kuin nyky-yhteiskunnan määrittelemä kuva seksistä ja seksikyydestä.

Tämä energia on ihmisen yhteys luontoon, itseensä ja rakkauteen. Yksinkertainen periaate: *seksuaalienergian* virratessa vapaasti ihminen voi hyvin. Ja tämä tarkoittaa yhtäläillä hyvää ja tervettä seksielämää, kuin mitä tahansa muuta elämän osa-aluetta. (Mannila, 7. 9.2009.) ”Orgastinen kyvykkyys vaikutti Reichin mukaan ihmisen koko elämään, ei vain hänen sukupuolisiin kokemuksiinsa.” (Mannila 2009, 17).

Seksuaalienergia ei ole rajoittunut siis vain käsitykseemme seksistä, vaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti koko elämäämme, työhömmme, ihmissuhteisiimme, vapaa-aikaamme jne. Antaessamme energian virrata vapaasti sen suunta on suora. Mutta jos energialla ei ole luonnollista purkautumisreittiä, sen suunta muuttuu. Ja tämä voi aiheuttaa esimerkiksi neurooseja ja perversioita. (Mannila, 7. 9.2009.)

Kun annamme itsemme tuntea kaikki tunteemme, *seksuaalienergian* suunta on suora. Pelästymme usein tunteitamme tai sitä mitä ne aiheuttavat meissä, erityisesti kun puhumme surusta tai vihasta. Ja se on luonnollista, eihän kukaan halua olla surullinen tai vihainen. Mutta kun estämme itseämme tuntemasta luonnollisia tunteita, me *panssaroimme* itseämme. Aiheutamme itsellemme

ikään kuin tunteiden ummetuksen, joka estää energian vapaan ja normaalin reitin.

Totuus on se, että *seksuaalienergian* virtaamista ei voi estää. Energia löytää väylänsä (Mannila, 7.9.2009). Mutta millä tavoin ja millä seurauksin, on toinen asia. Virtanen kuvasi tämän mielestäni osuvasti artikkelissaan Panssaroitunut ihminen:

Ihminen on kuin akku, johon latautuu energiaa ja jonka on purkaututtava määrääjain. Mutta panssari saa meidät latautumaan ja patoutumaan liikaa, aina siihen pisteeseen, jossa padon on murruttava. Ja tämä liika pidättely johtaa energian vääristymiseen. (Virtanen 1983, 19.)

Kun ajattelen asiaa näyttämön ja näyttelijäntyön kannalta, tulee mieleeni sellaiset sanat kuin karsima, lavakarisma, charmi ja lavasäteily. Sanoja, joita käytetään paljon. Positiivisia adjektiiveja. Mutta mikä tekee näyttelijästä karismaattisen? *Elämänvoimantas*? Väitän, että ne näyttelijät, jotka antavat energian virrata vapaasti, jotka ikään kuin antautuvat *seksuaalienergialle* ja elämälle, ovat karismaattisia. He tekevät mieleenpainuvimmat roolit. Esiintyessään he haluavat yhtäläillä elää, tuntea ja kokea, mielummin kuin suorittaa roolinsa.

Kari Ketonen kertoo artikkelissaan Salakavalasti vaarallinen ja vaikea ammatti eräästä venäläisestä ohjaajasta, joka oli jakanut näyttelijät kolmeen ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä ovat huonot tai keskinkertaiset näyttelijät, jotka pääsääntöisesti vain imitoivat toisia näyttelijöitä ja heidän maneerejaan. Toiseen ryhmään kuuluvat teknisesti lahjakkaat ja elämää havainnoivat näyttelijät, joita yleisö rakastaa.

Kolmannessa ryhmässä ovat suuret näyttelijät, joiden esiintyminen ei vain jäljittele elämää, vaan on sitä. He eivät suunnittele jokaista reaktiotaan ja emotionaalista siirtymäänsä, vaan seuraavat omia ja vastaanäyttelijältä saamiaan impulsseja niin täydellisellä välittömyydellä, että heidän kasvonsa eivät ehkä jää mieleemme, mutta heidän roolihenkilönsä kyllä. (Ketonen 2006, 10.)

Aiemmin ajattelin, että tällainen karisma voi olla vain synnynnäinen lahja, mutta kirjoittaessani tätä työtä olen tullut tulokseen, että jokaisella on mahdollisuus ja osa tähän karismaan. Jokainen voi antautua energian virralle ja elämälle. Se tosin voi vaatia työtä tekijältään.

4 Kohti energettistä teatteria

Minä pidän teatterista, joka on kokemuksellista ja herättää tunteita. Minä haluan tuntea verta ja hikeä, minä haluan itkeä silmäni punaisiksi ja nauraa niin, että pissaan housuuni. Ja uskoisin, että suurin osa katsojista ja teatterin tekijöistä haluavat samaa. Tuskin kukaan haluaa lähtökohtaisesti tehdä teatteria, joka ei herätä mitään. Vielä vähemmän kukaan menee teatteriin toivoen näkevänsä merkityksetöntä esitystä. Valitettavasti liian usein näen teatteria, joka ei liikuta minussa mitään; teatteria, jossa lavalla ei liiku mikään. Silti minä uskon, että kenen tahansa on mahdollista tehdä esitys, jossa energia virtaa: näyttelijöissä, tarinassa, lavalla ja yleisössä.

Lavalla näyttelijän pitää päästää irti omasta egostaan. Hän ei saa ajatella itseään. Näyttelijän tulee päästää irti omasta egoistisesta tahdostaan ja narsistisesta tavoitteesta tulla nähdyksi. Kaikki on mahdollista, kun kun näyttelijä antautuu luovalle voimalle.

Kabukiteatterissa on ele, joka tarkoittaa ”katsoo kuuta”; siinä näyttelijä osoittaa taivaalle etusormellaan. Muuan hyvin lahjakas näyttelijä esitti tämän eleen siroasti ja viehkeästi. Yleisö ajatteli: ”Miten kaunis liike!” Se nautti hänen esityksensä kauneudesta ja teknisestä mestaruudesta. Toinen näyttelijä teki saman eleen, osoitti kuuta. Yleisö ei piitannut oliko ele hieno vai ei; se näki vain kuun. Minä pidän tällaisesta näyttelijästä: joka näyttää yleisölle kuun. (Oida 2004, 17.)

Myös minä pidän tuollaisesta näyttelijästä. Näyttelijästä, joka luopuu omasta tahdostaan tulla ihailuksi teknisen osaamisen tai kauneuden vuoksi. Mielestäni esiintymisen tulisi olla juuri tuollaista, elämistä tässä hetkessä, antautuen

hetkelle, roolille, yleisölle ja ennen kaikkea *elämänenergialle*. Tämä energia voi syntyä ainoastaan rakkaudesta, ei egoismista eikä narsismista.

Jokaisen taiteilijan tulisi katsoa syväälle itseensä ja miettiä miksi tekee taidetta. Haluavatko he toisten katsovan itseään vai haluavatko he näyttää kuun ja kertoa tarinaa. Minä haluan tehdä tunteita herättävää teatteria. Kun menen teatteriin, haluan saada kokemuksia. Minä en halua katsoa imitointia.

Ensimmäinen askel kohti energeettistä teatteria, on vastata kysymykseen miksi tekee taidetta ja millaista taidetta itse haluaa tehdä. Toinen konkreettisempi askel on opetella hengittämään, tulla tietoisiksi hengityksestä.

4.1 Lämmittelystä

Minä en ole ikinä lämmitellyt kunnolla. Minä en ole juossut ja punnertanut, laulanut ”mimimiitä”, en ole venytellyt, en ole kerrannut repliikkejä. Minä tulin esityksiin aina ensimmäisenä ja istuin peilin ääreen. Käytin aikaani siihen, kun hiljaa suin hiukseni ja meikkasin, kävin tupakalla ja juttelin niitä näitä muiden kanssa.

Ja kun muut menivät lämmittelemään, minä menin uudestaan tupakalle. Siinä vaiheessa kun tuli viimeinen kuulutus, muut olivat jo lavalla ja kulisseyssä tekevässä viimeisiä harjoituksia ja kertaamassa repliikkejä ja hiljentymässä. Minä vasta vedin roolivaatteet päälle.

Enkä minä kömmähdellyt lavalla tai unohtanut repliikkejäni. En koe, että olisin ollut yhtään huonompi kuin muutkaan. Enkä usko, että roolisuoritukseni olisivat lämmittelystä parantuneet.

Jossain vaiheessa podin ikään kuin huonoa omaatuntoa siitä, etten lämmitellyt. Ja yritin opetella lämmittelyn jalon taidon. Ja joka kerta se raastoi minua, se ei vain luonnistunut minulta. Koin olevani huono ihminen ja näyttelijä. Tunsin jopa

välillä, että petin muun ryhmän, kun en toiminut kuten muut. Tunsin häpeää, jos roolisuoritukseni oli onnistuneempi kuin kollegani, joka oli lämmitelty.

Olen luopunut lämmitelystä ja palannut aiempiin rutiineihini. Ja olen ollut myös ”lämmittelemättömyydessäni” onnellinen. Olen kokenut, että saan varmuuteni lavalle harjoituskaudesta ja aiemmista esityksistä. Joka kerta minua pelottaa esiintyminen ja lavalle meno, mutta se on aina mennyt ohi ja muuttunut ihanaksi virraksi. Yksi syvä hengitys ja ensimmäinen kontakti yleisöön.

4.2 Miten valmistautua?

En ole suonut paljonkaan ajatuksia ”lämmittelemättömyydelleni” tai sille sen takana. En ole aiemmin pitänyt sitä välttämättä merkityksellisenä, kunnes kerätessäni aineistoa tähän tekstiin törmäsin Ketosen artikkeliin Salakavalasti vaarallinen ja vaikea ammatti, josta yllättäen löysin tukea omalle toiminnalleni.

Kun esitys alkaa tai kamera käy, näyttelijän näkyvä, lopputulokseen suoraan vaikuttava työ vasta alkaa. Tähän hän tarvitsee energiaa. Ilman sitä hän ei saa liikkeelle mielikuvitusta, emotionaalista liikkuvuutta ja kykyä kontaktiin. Näyttelijän taitoon kuuluu kyky ensin varastoida ja sitten vapauttaa energiaa oikealla hetkellä. (Ketonen 2006, 8.)

Mutta miten tulisi valmistautua edessä olevaan suoritukseen, kysyy Ketonen. Hän kertoo, kuinka hänellä oli tapana lämmitellä ja valmistautua esitykseen fyysisen rasituksen avulla. Mutta havaitsi tuhlanneensa esitykseen tarvitsemansa energian jo lämmitelyn aikana. Ketonen kutsuu tällaista toimintaa *pakenemiseksi*.

On luonnollista jännittää esitystilannetta. Tosin ahdistavan jännityksen tuntu johtuu siitä, että kehomme nostaa tiedostamattamme energiatasoamme. Lämmitellessämme tuhlaamme tämän energian, joka meidän tulisi säästää

esitystilanteeseen. Näyttelijän on opittava sietämään jännittyntä olotilaa ja keskittymään hengityksen vapaaseen kulkuun. (Ketonen 2006, 8.)

Miten sitten valmistautua esitykseen? Tarvitseeko siihen ylipäättään valmistautua? Onko tosiaan niin, että pelkkä hengittäminen riittää? Jos epäilet hengittämisen voimaa tai uskot vakaasti fyysisen rasitteen voimaan, ehdotan että seuraavan kerran ennen harjoituksia hypit, juokset, punnerrat ja kertaat repliikkejä. Kun olet hiestä märkä ja lähes hengästynyt, aloita kohtaus. Kirjoita muistiin tuntemuksiasi ja kokemuksiasi.

Seuraavana päivänä sinulla on taas harjoitukset. Älä tee mitään. Älä hypi. Älä juokse. Älä kertaakaan repliikkejä. Istu aloillasi. Sulje silmäsi. Kuuntele hiljaisuutta ja hengitä. Sisään ja ulos. Nyt olet valmis aloittamaan kohtauksen. Kirjaa ylös tuntemuksesi ja kokemuksesi. Vertaile niitä edellisen päivän muistiinpanoihin. Onko jokin muuttunut? Mikä on erilaista?

4.3 Varastoi ja vapauta

Mikäli näyttelijällä on selkeä käsitys siitä, mihin suunnata energiansa ja esitys on harjoiteltu niin, että näyttelijä voi antaa itsensä virrata vapaasti hetkestä toiseen, kokemuksesta tulee näyttelijälle energiaa vapauttava ja katsojalle energisoiva (Ketonen 2006, 8).

Eikö harjoitusten tarkoitus ole esitykseen valmistautuminen? Harjoituskaudella luodaan puitteet hyvälle esitykselle. Minä ajattelen, että esitykseen tarvittava energia varastoituu harjoituskaudella kehoomme ja mieleemme, fyysiselle lavalle, kanssänäyttelijöihimme, musiikkiin, valoihin jne. Me ikään kuin ehdollistamme itsemme ennalta sovittuihin ja harjoiteltuihin toimintoihin, tunteisiin ja energioihin. Kun esitys alkaa, kaikki tämä varastoitunut toiminta ja energia purkautuu, oikeaan aikaan ja oikealla volyyymilla.

Otan esimerkiksi lapsena oppimani muistiharjoituksen, jonka isäni on minulle opettanut. Sinulla on tulossa matematiikan kertotaulukoe, sijoita kertotaulukko kotiisi esim. seuraavanlaisesti. Mene mielessäsi kotiisi ulko-ovelle ja katso sisäänpäin, sijoita $1 \times 1 = 1$ naulakkoon (ovesta ensimmäisenä oikealla), $1 \times 2 = 2$ vessa, $1 \times 3 = 3$ peili, $1 \times 4 = 4$ siivouskomero jne. Tämän jälkeen älä suo ajatuksia taulukolle, älä mieti sitä. Kun tulee koetilanne, mene mielessäsi kotiisi ulko-ovelle ja katso järjestyksessä paikkoihin ja näet niihin sijoittamasi numerot.

Minä uskon harjoitusten toimivan samoin. Toistamalla tekoja, repliikkejä, koreografioita ym. me luomme itsellemme kartan, jota pitkin esityksessä kuljemme. Kun luomme karttaa, me samalla varastoimme siihen erilaisia energioita, joita tarvitsemme tekojen tekemiseen. Kun esitys alkaa, meidän ei tarvitse enää kerätä "uutta" energiaa. Meidän tulee vain hengittää sisään ja ulos, valmistautua kohtaamaan pelkomme. Kun tulee "aloitusiskumme", meidän tulisi päästää irti ja antautua energian virralle. Energiat vapautuvat sitä mukaa, kun tulemme niiden kohdalle harjoittelemassamme kartassa. Annamme itsemme virrata hetkestä toiseen. Tämän takia on myös ensiarvoisen tärkeää tehdä harjoituksissa "täysillä". Jos emme tee harjoituksissa "täysillä", kehomme ei osaa sitä esitystilanteessakaan.

Tätä on mielestäni Ketosen mainitsema energian oikea suuntaaminen. Se ei vaadi fyysistä repimistä tai erillistä mielen tyhjentämistä. Tämänlainen toiminta vapauttaa meidät aistimaan sen hetkistä ympäristöämme ja elämään lavalla tässä hetkessä, jolloin pystymme reagoimaan uusiin ja yllättäviin tilanteisiin. Meillä on kontakti yleisöön, itsemme ja ympäröivään maailmaan. Me pystymme improvisoimaan. Meidän ei tarvitse muistella mitä tapahtuu seuraavaksi, eikä meidän tarvitse pakottaa mieltämme tai kehoamme mihinkään. Me elämme lavalla. Meidän roolimme elää. Näytelmä elää. Yleisömmme elää.

5 Hengitä

Etsiessäni aineistoa tähän työhön, törmäsin jatkuvasti hengitykseen. Tässä työssäni olen maininnut hengityksen jo muutamaan otteeseen. Mikä hengittämisessä on niin tärkeää? Sen lisäksi, että:

Hengittäminen on elämän perustoiminto: elämä alkaa hengityksellä ja päättyy hengitykseen... Hengittäessämme me otamme happea sisään ja poistamme hiilidioksidia ulos. Hengitys on oleellinen osa energiantuotantoa: se kiihdyttää aineenvaihduntaa ja vaikuttaa vireystilaan. Hengityksen voimistuessa energian määrä elimistössä lisääntyy; keho toimii sen paremmin ja helpommin mitä paremmin hengittää. (Mannila 2009, 19.)

Tämä saattaa kuulostaa pelkältä biologialta. Hengittäminen on eilinehto, mutta hengitys on myös suoraan yhteydessä henkiseen hyvinvointiimme. Hengityksestä tietoiseksi tuleminen ja hengityksen harjoittelu ovat oleellinen osa kehospykoterapiaa sekä askel kohti tasapainoisempaa elämää (Mannila 2009, 19). Kontrolluomalla tunteitamme estämme hengityksen luonnollisen virtauksen ja tämä muodostaa rintakehäämme lukon, joka estää hengityksen vapaan kulun *haraan*, joka on *elämänenergiamme* keskus.

5.1 Sisäänhengitys tuo inspiraation

Hengittäessään ihminen on yhteydessä kaikkeen ympärillä olevaan. Sanskriitin kielen sanaa *pranaa* voidaan meidän kielellämme kutsua myös hengitykseksi, elämän hengeksi tai kosmiseksi tai universaaliksi energiaksi (Räisänen 2005, 39). Näin voidaan ajatella, että hengityksemme kautta me olemme yhteydessä tuohon kaikkialla olevaan energiaan. Hengitys on universaalista, mutta samanaikaisesti se on hyvin arkipäiväistä.

Koska hengitys on sekä tahdonalaista että tahdosta riippumatonta, sitä pysytään käyttämään välineenä työskennellessä energian kanssa.

Ehkä tietoinen hengitys tehostaa ja nostaa ilmassa olevia energioita. Kun yhdistämme tietoisuuden ja hengityksen, yhdistämme myös itsemme meitä ympäröivään energiaan. Näin pystymme myös tietoisemmin vaikuttamaan ympäristöömme.

5.2 Ensimmäinen askel – hengityksestä tietoiseksi tuleminen

Oletko kiinnittänyt huomiota näyttelijän hengitykseen? Millä tavalla hän hengittää esimerkiksi surua tai vihaa ulos? Tai miten näyttelijä hengittää yrittäessään estää itseään esim. nauramasta. Katsoessasi näytelmää tai elokuvaa oletko koskaan kiinnittänyt huomiota omaan hengitykseen? Miten hengityksesi mukautuu näkemääsi ja kuulemaasi? ”Tietoisten hengitysharjoitusten kautta linkitymme tiedostamattomiin toimintoihin, ja se vuorostaan kytkee meidät mielen alitajuiseen maailmaan” (Oida 2004, 90).

Yoshi Oida puhuu kirjassaan Näkymätön näyttelijä hengityksen merkityksestä näyttelijäntyössä. Siitä miten hengitys on samanaikaisesti tahdosta riippumaton, mutta myös kontrolloitavissa. Kun alan ymmärtää mitä energia on ja kuinka oleellisesti hengitys liittyy energian saantiin. Kun suostun myöntämään olevani osa luontoa, alan vähitellen päästä jyvälle esiintymisestä ja teatterin ainutkertaisesta luonteesta.

...mielihyvä ei ole energian saamisessa vaan siinä, että vähitellen ymmärrät sen alkuperän, ja oman suhteesi siihen. Kun alat vaistota energian lähteet, on kysymys vähemmän sen saamisesta ja enemmän itsesi ”yhdistämisestä” noihin lähteisiin. (Oida 2004, 57.)

Kun minulla on yhteys luontoon, voin myös ilmentää luontoa itsessäni ja itseni kautta. Tällöin yleisön on myös helpompi samaistua esittämiini henkilöihämiin ja tilanteisiin. Japanilaisen No-teatterin mukaan jokaisella tunteella on vastineensa luonnossa. (Oida 2004, 57.) Luonnon kautta me ehkä

kykenemme kokemaan Aristoteleen kuvaaman *katharsiksen*, puhdistumisen. Hengityksen kautta me kykenemme samaistumaan.

6 Mikä tekee esiintymisestä kiinnostavaa?

Tämä on se kysymys, jota lähdin pohtimaan. Kysymys on kulkenut mukani koko opintojeni ajan ja nyt, kun olen kirjoittanut tämän, voin vihdoinkin vastata itselleni.

Heti työni alkumetreillä syrjäytin tietoisesti näyttelijäntyön teknisen osaamisen. En siksi, että se olisi vähempiarvoista tai turhaa. Vaan siksi, että minun piti päästä sen taakse. Tekniikka on tärkeä osa näyttelijäntyötä, se antaa meille raamit ja työvälineet. Mutta sen lisäksi me tarvitsemme sisällön.

Teatteri kertoo tarinoita elämästä, ihmisestä ja luonnosta. Mutta pelkkä tarina ei riitä sisällöksi silloin kun tehdään esittävää taidetta. Jonkin täytyy tehdä tarina eläväksi, jotta yleisömmme voi samaistua siihen. Ja se jokin olemme me. Elävä minä. Meidän täytyy olla enemmän kuin puhuvia päitä.

”Magia on energian liikuttamista”. Jos me haluamme tehdä tunteita herättävää teatteria, jos haluamme tarjota ”maagisia” hetkiä itsellemme, kollegoillemme ja ennen kaikkea yleisöllemme, meidän täytyy opetella liikuttamaan energiaa.

Fysiikassa energia tarkoittaa voimaa, joka liikuttaa massaa. Ja suhteellisuusteorian mukaan massa itsessään voi varastoida energiaa. Tästä pääsemme johtopäätökseen: ihminen on massaa, eli energia liikuttaa meitä. Mutta me myös varastoimme energiaa, jonka voimme oppia suuntaamaan ja myöhemmin purkamaan haluamallamme tavalla haluamassamme tilanteessa.

Me olemme myös osa meitä ympäröivää *pranaa*, universaalia, kaikkialla olevaa *elämänenergiaa*. *Elämänenergia* on myös meissä ja vaikuttaa meihin. Kun tämä energia virtaa meissä vapaasti, me voimme hyvin ja olemme voimakkaita itsessämme. Meillä on suora yhteys luontoon, me olemme osa luontoa.

Avainsana on antautuminen. Antautuminen elämälle ja energian virralle. Näyttämöllä ollessamme meidän tulisi muistaa, että olemme osa luontoa ja näytellessämme meidän tulisi antautua näytelmän ja tarinan energioille – heittäytyä mukaan sen virtaan.

Harjoituskaudella me olemme jo varastoineet itseemme kaiken esitystilanteessa tarvittavan: energian, tunteet, liikkeet yms. Ennen esitystä meidän ei tarvitse repiä niitä itsestämme ulos tai muistella. Kunhan olemme valmiit kohtaamaan jännityksen ja pienen pelon tunteen. Vedämme vain syvään henkeä ja muistamme hengittää.

Eli mikä tekee esityksestä kiinnostavan? Elävä esitystilanne, esitys, jossa energia virtaa vapaasti: näyttelijöissä, lavalla ja sieltä yleisöön. Esitys, jossa yleisö hengittää näyttämön kanssa samassa rytmissä. Kun tulemme tietoisiksi energiasta, voimme työskennellä sen kanssa. Kun olemme tietoisia energiasta, se työskentelee meidän apunamme eikä meitä vastaan.

LÄHTEET

- Ketonen, K. 2006. Salakavalasti vaarallinen ja vaikea ammatti. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Viitattu 7.9.2009. Saatavilla <http://www2.teak.fi/teak/Teak106/5.html>
- Lehto, H.; Luoma, T. & Eloranta, K. 2005. Fysiikka 1. Fysiikka luonnontieteenä. P. 1.-5. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Mannila, L. & Maarala, J. 2009. Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen risteyksessä. Helsinki: Multiprint.
- Nurmi, T. ; Rekiaro, I. & Rekiaro, P. 2009. Gummeruksen suuri sivistyssanakirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy
- Oida, Y.; Marshall, L. 1997. Näkymätön näyttelijä. The Invisible Actor. Kääntäjä. Like; Teatterikorkeakoulu. 2004. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Räisänen, P. 2005. Astanga, joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan. P. 3. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Virtanen, P. 1983. Panssaroitunut ihminen. WSOY. Viitattu 19.10.2006. Saatavilla <http://www.velttovirtanen.net/reich2.htm>

LIITE 1.

Ujjayi [uutsai]

Harjoitus tietoiseen hengitykseen: *ujjayi*-hengitys: *ujjayi pranayama* –voitokas hengitys / äänekäs kurkkuhengitys. Tämän hengityksen avulla tietoisesti yhdistämme kehon ja mielen. Mieleemme avulla kontrolloimme hengitystä, jonka tahtiin liikutamme kehoamme. Tällä tavoin hiljennämme ja keskitämme mielen. (Räisänen 2005, 50.)

Tämä hengitystekniikka takaa keholle riittävän energian ja hapen saannin fyysisen harjoituksen aikana. Veren happipitoisuus lisääntyy ja verenkierto vilkastuu ja helpottuu, sillä voimakas hengitys myös rentouttaa lihaksia, niveliä ja verisuontenseinämiä. (Räisänen 2005, 50.)

Jos tunnet itsesi kovin väsyneeksi tai vetämättömäksi, hengitä hetken *ujjayi*-hengitystä, ja tunnet energia- ja vireystason nousevan.

Koska hengittäminen vaikuttaa voimakkaasti aineenvaihduntaan, suosittelen juomaan runsaasti vettä harjoitusten jälkeen. Ylhäältä alaspäin suuntautuva juomisliike toimii myös hyvin maadoittavana.

Ujjayi-hengitys on olennainen osa astangajoogaa, ja pääsääntöisesti tehdäänkin vain tämän yhteydessä. Olen jättänyt seuraavasta harjoituksesta pois joogan kannalta oleellisia osia ja kuvannut vain hengitysharjoitusta, joka toimii sellaisenaan.

1. Seiso hyvässä asennossa, paino tasaisesti molemmilla jaloilla tai istu risti-istunnassa tai lootusasennossa. Suorista selkä, avaa rintakehä ja rentouta hartiat ja niska
2. Sulje suu kevyesti jännittämättä kasvolihaksia. Aloita rauhallinen ja normaalia hengitystäsi pidempi hengitys nenän kautta.

3. Kohdista hengityksen keskus kurkunpään kohdalle. Supista kevyesti kurkunpään ympärillä olevia lihaksia, jolloin hengityskanavasta tulee venttiilin tapainen, hieman tavallista kapeampi putki.
4. Hengittäessä ”venttiilin” ahtauttaman kurkunpään läpi kurkusta kuuluu kohiseva ääni, jonka lähtökohta on kurkunpäässä. Tämä kohiseva ääni kertoo, että hengitystekniikka on oikein. Jos ääni kuuluu nenästä, tekniikka on vielä vajavainen.
5. Yritä saada hengityksen kohinasta mahdollisimman pehmeä ja syvä (kuten meren kohina) ilman turhia sivuääniä, kuten esim. kuorsauksen ääntä, vinkumista, nieleskelyä tai äänen pätkimistä. Älä hengitä liian raskaasti painamalla hengitystä kurkunpästä alas.
6. Tasoita sisään- ja uloshengitykset yhtä pitkiksi. Huolehdi myös siitä, että hengityksen nopeus on alusta loppuun sama eikä siinä ole nopeampia tai hitaampia kohtia. Älä pidätä hengitystä sisään- ja uloshengitysten välissä. Hengityksen pidättäminen lukitsee lihakset, estää niiden venymisen ja aiheuttaa painetta päähän.
7. Kun hengitys sujuu, voi uloshengitykseen lisätä lantionpohjanlihasten sekä alavatsan lihasten supistamisen.
8. Sisäänhengityksen aikana keuhkot täyttyvät ensimmäisenä ja laajentavat rintakehää ja yläselkää. Loppuvaiheessa pallealihas työntyy ulospäin ja antaa hengitykselle lopullisen voiman ja syvyyden. Keuhkojen täyttyminen myös ryhdistää rintarankaa, ja pallean työntyminen ulospäin antaa selän välilevyille lisää tilaa pidentäen selkärankaa. Uloshengityksen aikana pallea painuu kevyesti sisään- ja ylöspäin ja keuhkot ja rintakehä supistuvat. Tämän seurauksena keuhkot tyhjäntyvät täysin ennen seuraavaa sisäänhengitystä. (Räisänen 2005, 50.)
Yksi mielikuva tuottaa oikeanlaista hengitystä on ajatella ilman kulkevan nielun ”takalaitaa”.

LIITE 2.

Ihmisen seitsemän päächakraa:

1. Juurichakra (ihmisessä olevan energian alkukoti)

sijainti: lantionpohjassa sukuelinten ja peräaukon välissä n 10cm navasta alaspäin.

väri: punainen

elementti: maa

toiminta: on yhteydessä ruoansulatukseen, vastaa kuonan poistosta, uloshengityksestä, siemensyöksystä ja synnytyksestä

aisti: nenä/ hajuaiisti

Tämän chakran kautta ihminen on yhteydessä maahan ja voi tuntea ykseyden. Tämä chakra vastaa perusuottamuksesta.

2. Sakraalichakra (sisäisen itsen alkukoti, luovuuden energian sekä

nautinnon ja himon lähde)

sijainti: häntäluun päässä

väri: oranssi

elementti: vesi

toiminta: puhdistaa elimistöä ja ylläpitää energian virtausta kehossa. Se huolehtii lisääntymistarpeesta, ruoansulatuksesta, verenkierrosta, kuonan poistosta sekä umpirauhasen ja sukuelinten toiminnasta.

aisti: kieli/ makuaisti

Tämän chakran avulla ja kautta luomme yhteyksiä toisiin ihmisiin.

Sekä ensimmäinen että toinen chakra ovat meidän niin kutsuttuja peruschakrojamme, joiden toiminta on kytköksissä ihmisen perustarpeisiin , itsesuojeluun sekä maallisiin että ruumiillisiin tarpeisiin.

3. Solar Plexus ” Jalokivien kaupunki” (yhteys aurinkoon)

sijainti: selkärangassa navan ja pallean välillä

väri: keltainen

elementti: tuli

toiminta: toimii pranavan varastona, välittää elämän polttoainetta (lämpöä, valoa, elinvoimaa) kaikkialle kehoon, vastaa aktiivisuudesta, tahdosta ja voimasta, vaikuttaa ruoansulatukseen sekä ravinnon imeytymisestä kehoon.

aisti: silmät/ näköaisti

Solar Plexus on itsetunton keskus. Tämä chakra kysyy meiltä toimimmeko pelkoon vai rakkauteen nojaten.

4. **Sydänchakra** (tunnekeskus, jumalallisen rakkauden sija)

sijainti: selkärangassa fyysisen sydämen korkeudella

väri: vihreä

elementti: ilma

toiminta: kehon psyykkiset toiminnot, rakkaus ja rauha, voimistaa sydäntä ja keuhkoja, toimii tunteiden keskuksena

aisti: iho/ tuntoaisti

Sydän vastaa kaikista tunteistamme.

5. **Kurkkuchakra** (materian ja hengen puhdistaja)

sijainti: kaularangassa kilpirauhasen takana

väri: sininen

elementti: eetteri

toiminta: kehon älylliset toiminnot, kommunikaatio, ymmärrys, oivallus, käsittelee ruoan ja juomat, puhdistaa ja terävöittää puheen, estää myrkkyjen pääsyn elimistöön.

aisti: puheaisti ja korvat

Tämän chakran toiminta-alueeseen kuuluu kommunikaatio ja viestintä sekä totuudellisuus.

6. **Kolmas silmä** (rajattoman psyykkisen voiman keskus, viisauden keskus)

sijainti: aivoissa kaularangan yläosassa, kulmakarvojen välissä silmien takana

väri: indigon sininen

toiminta: intuitiivinen luovuus, yhteys maailmankaikkeuden luovaan energiaan, silmien ja korvien toiminta

aisti: ajattelu ja mieli

Kolmas silmämme nostaa meitä jo kohti korkeampaa energiatasoa, kohti pranaa. Tämän chakran avulla pääsemme tutuiksi oman intuitiomme kanssa, ja opimme käyttämään aistejamme laajemmin.

7. Kruunuchakra

sijainti: aivoissa pääläen kohdalla

väri: violetti

yhteys korkeampaan minään, universumiin, universaali tietoisuus, ilo, onni, aivot